

# KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA KUPANG

Asweros Umbu Zogara

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang  
Jln. Raden Ajeng Kartini Kelapa Lima, Kota Kupang, NTT  
Email: [eroz.zogara@gmail.com](mailto:eroz.zogara@gmail.com)

## ABSTRACT

*School children have a very important role for the nation's development in the future. Therefore, school children need to get much attention from all parties. Adequate nutritional intake needed by school children for growth and development, energy, thinking, physical activity, and endurance. This study aims to describe the habit of eating snacks and nutritional status of elementary school students in Kupang City. This study used cross-sectional design. The research was conducted from May to August 2019 at SD Inpres Maulafa and SD Negeri Kelapa Lima, Kupang City. The independent variable in this study is the habit of eating snacks, while the dependent variable is stunting. Habits were collected using a questionnaire and stunting status was determined by measuring height using a microtoise then calculated using the TB / U indicator. The sample was grade 5 students with 58 stunting students and 58 non-stunting students who were selected using consecutive sampling technique. The results showed that the number of stunting students was higher in female students (58.6%) than male students (41.4%). There were shows were more non-stunting students who did not eat at school than stunting students. The percentage of stunting students always eating snacks is the same as the non-stunting students. Parents should prepare provisions for students at school so that students can reduce their consumption of snacks at school.*

**Keywords:** *nutritional status, the habit of eating snacks*

## ABSTRAK

Anak sekolah memiliki peran yang sangat penting bagi pembangunan bangsa di masa mendatang. Oleh karena itu, anak sekolah perlu mendapatkan perhatian yang cukup besar dari semua pihak. Asupan gizi yang memadai dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas fisik, dan daya tahan tubuh. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai Agustus 2019 di SD Inpres Maulafa dan SD Negeri Kelapa Lima, Kota Kupang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan jajan, sedangkan variabel terikat, yaitu stunting. Kebiasaan jajan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan status stunting ditentukan dengan melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise kemudian dihitung menggunakan indikator TB/U. Sampel penelitian adalah siswa kelas 5 dengan jumlah 58 siswa stunting dan 58 siswa tidak stunting yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Hasil penelitian menunjukkan jumlah siswa *stunting* lebih banyak pada siswa perempuan (58,6%) dibandingkan laki-laki (41,4%). Lebih banyak siswa tidak *stunting* yang tidak jajan di sekolah dibandingkan siswa *stunting*. Persentase siswa *stunting* selalu jajan sama dengan siswa tidak *stunting*. Orang tua seharusnya mempersiapkan bekal bagi siswa di sekolah agar siswa mengurangi konsumsi jajan di sekolah.

Kata kunci: status gizi, kebiasaan jajan

## PENDAHULUAN

Salah satu agenda pembangunan nasional adalah mewujudkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang sehat, cerdas, produktif dan mandiri. Upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan agenda pembangunan nasional tersebut adalah meningkatkan status gizi penduduk sebagai basis pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pemantauan konsumsi dan status

gizi penduduk secara berkala menjadi sangat penting untuk mengetahui besaran masalah gizi yang perlu ditanggulangi. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan.

Bagian dari siklus kehidupan adalah anak sekolah. Anak sekolah memiliki peran yang sangat penting bagi pembangunan bangsa di masa mendatang. Oleh karena itu, anak sekolah

perlu mendapatkan perhatian yang cukup besar dari semua pihak. Perhatian yang diberikan dapat melalui pemberian makanan bergizi yang dapat meningkatkan status gizi anak sekolah. Pada usia 6-12 tahun anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan sarapan sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjiningsih, 2012). Asupan gizi yang memadai dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas fisik, dan daya tahan tubuh.

Asupan zat gizi juga didapatkan dari makanan dan minuman yang dibeli di sekolah. Tren jajanan anak-anak semakin meningkat menjadi 3 (tiga) makanan jajanan yang dikonsumsi per hari, dan lebih dari 27% kalori harian diperoleh makanan jajanan. Kenaikan terbesar berupa makanan yang banyak mengandung garam dan pemanis (Piernas dan Popkin, 2010). Semakin beragamnya jenis makanan jajanan yang menarik dan ditawarkan dengan harga yang murah di sekolah menuntut siswa SD untuk lebih selektif dalam memilih makanan (Syafitri *et al.* 2009). Hasil survei yang dilakukan BPOM tahun 2014 menunjukkan persentase pangan jajanan anak sekolah yang memenuhi syarat mencapai 76,18% masih dibawah standar 90% (Kemenkes, 2014). Anak sekolah yang mengkonsumsi jajanan tidak sehat akan berisiko terkena penyakit. Penyakit pada anak sekolah dapat mengakibatkan anak tidak mampu berprestasi maksimal dan lebih jauh lagi akan berdampak pada status gizi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia cukup tinggi. Prevalensi *stunting* mencapai 16,9% dan kurus 6,8%. Prevalensi masalah gizi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) melebihi angka nasional. Prevalensi *stunting* mencapai 29,8% dan kurus 13,9%. Kota Kupang sebagai bagian dari Provinsi NTT turut menyumbang masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun. Masalah *stunting* mencapai 32,99% dan kurus mencapai 21,74%.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Agustus 2019 di SD Inpres Maulafa dan

SD Negeri Kelapa Lima, Kota Kupang. Sampel penelitian adalah siswa kelas 5 berjumlah 116 siswa dengan rincian 58 siswa *stunting* dan 58 siswa tidak *stunting* yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Siswa kelas 5 dipilih menjadi sampel penelitian karena dapat berkomunikasi, mampu mengingat, dan menjawab pertanyaan dengan baik. Kriteria inklusi sampel, yaitu siswa kelas 5 SD dan bersedia terlibat dalam penelitian, sedangkan kriteria eksklusi, yaitu siswa tidak hadir saat pengambilan data.

Variabel penelitian meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan jajan yang diperoleh menggunakan kuesioner. Variabel kebiasaan jajan dibagi dalam 4 kategori, yaitu selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Variabel terikat, yaitu *stunting* yang diperoleh dengan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm selanjutnya dihitung menggunakan indikator TB/U. Sampel dikategorikan *stunting* apabila nilai z-score <-2 SD.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan total responden dalam penelitian ini berjumlah 116 orang. Hasil penelitian menunjukkan jumlah siswa *stunting* lebih banyak pada siswa perempuan (58,6%) dibandingkan laki-laki (41,4%). Tabel 2 menunjukkan lebih banyak siswa tidak *stunting* yang tidak jajan di sekolah dibandingkan siswa *stunting*. Persentase siswa *stunting* selalu jajan sama dengan siswa tidak *stunting*.

Tabel 1. Status gizi responden

No	Status gizi	Jenis Kelamin				Total
		L	%	P	%	
1	<i>Stunting</i>	24	41,4	34	58,6	58
2	Tidak <i>stunting</i>	24	41,4	34	58,6	58
	Total	48		68		116

Anak usia sekolah pada umumnya menghabiskan waktunya 6-7 jam di sekolah, sehingga asupan gizi anak akan kurang jika tidak diawali dengan sarapan pagi. Selain sarapan pagi, anak sekolah biasanya jajan di sekolah yang akan memberikan sumbangan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama aktivitas di sekolah. Umumnya anak usia sekolah tidak

membawa bekal ke sekolah dengan alasan bahwa telah sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah. Kelaparan saat di sekolah akan menyebabkan anak jajan di sekolah, apalagi hanya sekitar 5% dari anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah, sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi (Depkes RI, 2011). BPOM RI tahun 2009 dalam Pangan Jajanan Anak Sekolah menunjukkan bahwa makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 31,1%, dan 27,4% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar (BPOM RI, 2009). Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis fast food dan soft drink dapat menyebabkan obesitas (Adair and Popkin, 2005).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan jajan

No	Kebiasaan jajan	Status gizi				Total
		<i>Stunting</i>	%	Tidak <i>stunting</i>	%	
1	Selalu	29	50,0	29	50,0	58
2	Sering	4	6,9	7	12,1	11
3	Kadang-kadang	14	24,1	9	15,5	23
4	Tidak	11	19,0	13	22,4	24
Total		58		58		116

Penelitian Nuryani dan Rahmawati (2018) menunjukkan kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi. Penelitian Mariza dan Kusumastuti juga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi pada anak sekolah. Penelitian tersebut juga mendapatkan bahwa kebiasaan melewatkan waktu sarapan berhubungan dengan perilaku jajan. Kebiasaan jajan merupakan konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama. Kebiasaan jajan berpengaruh terhadap kualitas diet dan indeks massa tubuh, konsumsi *snack* dengan porsi yang besar dengan frekuensi sering akan meningkatkan risiko obesitas, sebaliknya mengonsumsi jajanan sebelum merasa lapar akan meningkatkan kualitas diet pada anak – anak. Di Indonesia, jajanan umumnya terbuat dari pangan kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam tetapi cenderung sedikit komposisi sayuran, buah-

buahan dan sereal. Asupan zat gizi yang berlebihan tersebut jika tidak disertai dengan pengeluaran energi yang cukup karena rendahnya aktifitas fisik selanjutnya akan meningkatkan risiko kegemukan pada anak. Selain obesitas, perilaku jajan anak yang tidak sehat menjadi masalah utama terutama risiko konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis pada anak – anak. Tingginya asupan makanan dari *snack* akan berdampak terhadap total asupan energi, zat gizi dan status gizi siswa.

Untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan. Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal mudah bagi anak, karena aktivitas anak yang banyak. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi oleh anaknya (Noviani, et al., 2016).

## KESIMPULAN

Banyak siswa yang mengonsumsi jajan di sekolah padahal belum diketahui kualitas jajan yang dijual di sekolah. Orang tua seharusnya mempersiapkan bekal bagi siswa di sekolah agar siswa mengurangi konsumsi jajan di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adair LS, and Popkin BM. *Are child eating patterns being transformed globally?*. (2005) Obesity Research. 13. p. 1281–1299.
- BPOM RI. (2009). Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta : Edisi II.
- Depkes RI. (2011). Jejaring Informasi Pangan dan Gizi. Jakarta ; Edisi II.
- Kemenkes RI. (2014). *Situasi pangan jajanan anak sekolah*. (2014). Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI (2018) *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mariza YY dan Kusumastuti AC. (2012) Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. [Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.

- Noviani, K., Afifah, E., and Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu, Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4(2) 97-104.
- Nuryani and Rahmawati. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2).
- Piernas, C., and Popkin, BM. (2010). *Trends In Snacking Among U.S. Children*. *Health Affairs* 29(3): 398-404.
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC
- Syafitri Y., Syarief, H., dan Baliwati, YF. (2009). *Kebiasaan jajan siswa sekolah dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggintung 01 Kota Bogor)*. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 4(3):167-175